



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	SILOVÁ CVIČENÍ Posilování 2
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Veronika Korečková
Číslo sady	III/2-10-2-10
Anotace	Posilování: břicho, ruce, hýždě, záda. Pomůcky: podložka, činky jednoručky.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	druhý, 6.E, dne 15.4.2013, tělesná výchova

POSILOVÁNÍ

BŘICHO, RUCE, HÝŽDĚ, ZÁDA

BŘICHO

BŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL – SPODNÍ ČÁST
SVALY PÁNEVNÍHO DNA

VÝCHOZÍ POLOHA

- * lež na zádech
- * paže podél těla
- * nadzvednout nohy, pokrčit je v kolenou



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * zdviháme pánev vzhůru (lehce podsazenou) a zpět
- * pomalu
- * bez švihu a zhoupnutí



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech nahoru
 - nádech dolů
- * počet opakování
 - 3 série po 10
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

RUCE

BICEPSONÉ ZDVIHY

VÝCHOZÍ POLOHA

- * mírný stoj rozkročný
- * břicho stažené
- * neprohýbat v bedrech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * střídavě pokrčujeme pravou a levou ruku
- * při zvedání vytočíme zápěstí vzhůru



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech nahoru
 - nádech dolů
- * počet opakování
 - 3 série po 16 na každou ruku
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

HÝŽDĚ

HÝŽĎOVÉ SVALSTVO
ZADNÍ STRANA STEHEN
SPODNÍ ČÁST ZAD

VÝCHOZÍ POLOHA

- * leh na břicho
- * nohy lehce od sebe
- * dlaně složíme pod čelo
- * oba kyčelní klouby se dotýkají podložky
- * nezvedat pánev



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * natažené nohy v koleni zvedáme pomalu nahoru a dolů za pomoci zatnutí hýžd'ových svalů
- * neprohýbat se v bedrech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech nahoru
 - nádech dolů
- * počet opakování
 - 3 série po 8 – 12
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání

ZÁDA

ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ

VÝCHOZÍ POLOHA

- * klek (pokud nemůžeme klečet – stoj rozkročný s pokrčenými koleny)
- * vzpažíme
- * dlaně směřují vpřed
- * paže dopnuté v loktech



PRŮBĚH CVIČENÍ

- * krčíme obě paže v loktech směrem dolů k trupu
- * lopatky tlačíme směrem k sobě a dolů
- * ramena vzad
- * vzpřímený trup
- * vtahujeme břišní svaly (fixace beder proti prohnutí)





PRŮBĚH CVIČENÍ

- * dýchání
 - výdech dolů
 - nádech nahoru
- * počet opakování
 - 3 série po 8 – 12
 - mezi sériemi krátká pauza na prodýchání